

**Индивидуальный предприниматель
Байбуганов Сергей Геннадьевич**

Утверждаю:



С.Г. Байбуганов

« 09 » 2022г.

Согласовано:

Директор МБОУ «СОШ №87»



Н.А. Гук

« 09 » 2022г.

**Основное десятидневное меню
для муниципальных общеобразовательных учреждений ЗАТО Северск
для организации питания детей с 7 лет до 11 лет, с 12 лет до 18 лет
(сезон: осень-зима)**

Основное цикличное меню на обеспечение горячим питанием обучающихся МБОУ возрастная категория 7-11 лет, 12-18 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр, мл, шт	Пищевые вещества (гр)			Энерг. ценность ккал	№ Рец.	Вес блюда гр, мл, шт	Пищевые вещества (гр)			Энерг. ценность ккал
			Белки гр	Жиры гр	Углев гр				Белки гр	Жиры гр	Углев гр	
Неделя 1		Вес блюда гр.,мл.,шт	Возрастная категория 7-11 лет					Вес блюда	Возрастная категория 12-18 лет			
День 1			Белки гр	Жиры гр	Углев гр	Энерг. ккал			Белки гр	Жиры гр	Углев гр	Энерг. ккал
Завтрак	Каша молочная из хлопьев овсяных	200/10	6,2	11,2	37,09	273,72	173	250/10	7,73	12,2	46,33	327,02
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376	200	0,07	0,02	15	60
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	ПР	50	3,95	0,5	24,15	116,9
	Яйцо отварное	1 шт.(50г)	6,3	5,7	0,3	78,7	ПР	1 шт.(50г)	6,3	5,7	0,3	78,7
Итого за завтрак		510	16,52	17,42	76,54	529,32		560	18,05	18,42	85,78	582,62
Обед	Икра морковная	60	1,3	4,1	8,3	75	54	100	2,1	6,8	13,8	125
	Суп картофельный с бобовыми	200	3,92	4,26	15,38	115,54	102	250	4,9	5,33	19,23	144,43
	Птица тушеная в соусе	50/50	11,5	8,57	2,9	134,7	290	50/50	11,5	8,57	2,9	134,7
	Макаронные изделия отварные	150	5,4	5	34,8	211,95	309	180	6,48	6	41,76	254,34
	Компот из изюма	200	0,6	0	29	111,2	349	200	0,6	0	29	111,2
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	ПР	50	3,95	0,5	24,15	116,9
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	1,32	68,97	ПР	30	1,68	0,33	1,32	68,97
Итого за обед		790	28,35	22,76	115,85	834,26		910	31,21	27,53	132,16	955,54
Полдник	Сдоба обыкновенная	100	7,76	4,72	47,1	262	421					
	Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,9	81	378					
Итого за полдник		300	9,28	6,07	63	343						
Итого за день:			54,15	46,25	255,39	1706,58			49,26	45,95	217,94	1538,16

Неделя 1	Наименование блюда	Вес блюда гр.,мл.,шт	Возрастная категория 7-11 лет				№ Рец.	Вес блюда	Возрастная категория 12-18 лет			
День 2												
Завтрак	Запеканка из творога со сгущенным молоком	120/30	21,92	20,78	42	405	223	170/30	30,77	27,71	56	540
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	ПР	50	3,95	0,5	24,15	116,9
	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26	125,11	382	200	3,78	0,67	26	125,11
	Булочка Российская	100	8	8,4	78,2	342	101	100	8	8,4	78,2	342
Итого за завтрак		507	37,65	30,35	170,35	989,01		557	46,5	37,28	184,35	1124,01
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	1,44	3,98	6,5	67,58	87	250	1,8	4,98	8,13	84,48
	Котлета из птицы	90	13,68	12,24	12,15	213,48	295	100	15,2	13,6	13,5	237,2
	Соус сметанный с томатом	50	0,1	0,4	0,6	6,8	331	60	0,2	0,5	0,8	8,2
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,9	4,1	39,84	231,86	302	180	10,68	4,92	47,81	278,23
	Сок	200	1	0,2	20,2	86,6	389	200	1	0,2	20,2	86,6
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	ПР	50	3,95	0,5	24,15	116,9
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	1,32	68,97	ПР	30	1,68	0,33	1,32	68,97
Итого за обед		770	30,75	21,75	104,76	792,19		870	34,51	25,03	115,91	880,58
Полдник	Кефир 2,5% жирности	200	5,8	5	8	100	386					
	Ватрушка с повидлом	100	5,95	3,97	58,8	296	410					
Итого за полдник		300	11,75	8,97	66,8	396						
Итого за день:			80,15	61,07	341,91	2177,2			81,01	62,31	300,26	2004,59

Неделя 1		Наименование блюда	Вес блюда гр.,мл.,шт	Возрастная категория 7-11 лет				№ Рец.	Вес блюда	Возрастная категория 12-18 лет			
День 3													
Завтрак	Каша молочная (пшенная) с маслом	200/10	5,8	5,4	33,34	205	173	200/10	5,8	5,4	33,34	205	
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376	200	0,07	0,02	15	60	
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	ПР	50	3,95	0,5	24,15	116,9	
	Крендель сахарный	50	4	4,1	29,1	171	415	100	8	8,2	58,2	342	
		510						560					
Итого за завтрак			13,82	13,82	101,59	552,9			17,82	14,12	130,69	723,9	
Обед	Икра свекольная	60	1,4	4,1	9,2	79	54	100	2,3	6,8	15,4	132	
	Борщ из свежей капусты с картофелем и сметаной	200	1,46	3,92	9,4	78,72	82	250	1,83	4,9	11,75	98,4	
	Тефтели рыбные	90	6,6	4,65	9,35	105,62	239	100	7,34	5,16	10,39	117,36	
	Соус сметанный	50	0,1	0,4	0,6	6,8	330	60	0,2	0,5	0,8	8,2	
	Картофельное пюре	150	3,08	2,33	19,13	109,73	312	180	3,7	2,8	23	131,7	
	Кисель из сока	200	0,16	0,08	27,5	111,36	358	200	0,16	0,08	27,5	111,36	
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	ПР	50	3,95	0,5	24,15	116,9	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	1,32	68,97	ПР	30	1,68	0,33	1,32	68,97	
Итого за обед		830	18,43	16,31	100,65	677,1		970	21,16	21,07	114,31	784,89	
Полдник	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376						
	Кекс "Творожный"	100	8,46	18,28	50,82	401,64	447						
Итого за полдник		300	8,53	18,3	65,82	461,64							
Итого за день:			40,78	48,43	268,06	1691,64			38,98	35,19	245	1508,79	

Неделя 1	Наименование блюда	Вес блюда гр.,мл.,шт	Возрастная категория 7-11 лет				№ Рец.	Вес блюда	Возрастная категория 12-18 лет			
День 4												
Завтрак	Каша молочная (кукурузная) с маслом	200/10	7,7	12	37,4	188,5	174	250/10	9,62	15	46,75	235,62
	Яйцо отварное	1 шт.(50г)	6,3	5,7	0,3	78,7	209	1 шт.(50г)	6,3	5,7	0,3	78,7
	Кофейный напиток	200	3,8	21,8	14,2	264	380	200	3,8	21,8	14,2	264
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	ПР	50	3,95	0,5	24,15	116,9
		510						560				
Итого за завтрак			21,75	40	76,05	648,1			23,67	43	85,4	695,22
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,73	2,8	20,45	117,9	103	250	3,28	3,36	24,54	141,48
	Биточки из птицы	90	13,68	12,24	12,15	231,48	295	100	15,75	13,6	13,5	237,2
	Рис отварной	150	3,67	5,42	36,67	210,11	304	180	4,4	6,5	44	252,13
	Соус сметанный с томатом	50	0,1	0,4	0,6	6,8	331	60	0,2	0,5	0,8	8,2
	Компот из ябл.суш	200	0,4	0,27	17,2	72,8	388	200	0,4	0,27	17,2	72,8
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	ПР	50	3,95	0,5	24,15	116,9
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	1,32	68,97	ПР	30	1,68	0,33	1,32	68,97
	Итого за обед	770	26,21	21,96	112,54	824,96		870	29,66	25,06	124,71	897,68
Полдник	Ряженка	200	5,8	5	8,4	102	386					
	Пицца	100	9,89	16,25	28,3	299	413					
Итого за полдник	300	15,69	21,25	36,7	401							
			63,65	83,21	225,29	1874,06			53,33	68,06	210,11	1592,9

Неделя 1 День 5	Наименование блюда	Вес блюда гр.,мл.,шт	Возрастная категория 7-11 лет				№ Рец.	Вес блюда	Возрастная категория 12-18 лет			
Завтрак	Омлет натуральный с маслом	140/10	13,22	25,5	2,54	293	210	190/10	17,6	34	3,39	390,7
	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,3	0	15,2	59	377	200/7	0,3	0	15,2	59
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	ПР	50	3,95	0,5	24,15	116,9
	Булочка домашняя	100	8	8,4	58,2	324	424	100	8	8,4	58,2	324
Итого за завтрак		500	25,47	34,4	100,09	792,9		550	29,85	42,9	100,94	890,6
Обед	Икра овощная	60	0,78	2,48	4,4	42	56	100	1,3	4,1	7,3	70
	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	200	1,76	4,16	12,46	94,32	96	250	2,2	5,2	15,58	117,9
	Печень "по-строгановски"	100	13,5	9,2	8,6	171,2	261	100	13,5	9,2	8,6	171,2
	Макаронные изделия отварные	150	5,4	5	34,8	211,95	309	180	6,48	6	41,76	254,34
	Компот из изюма	200	0,6	0	29	111,2	349	200	0,6	0	29	111,2
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	ПР	50	3,95	0,5	24,15	116,9
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	1,32	68,97	ПР	30	1,68	0,33	1,32	68,97
Итого за обед		790	27,67	21,67	114,73	816,54		910	29,71	25,33	127,71	910,51
Полдник	Кефир 2,5% жирности	200	5,8	5	8	100	386					
	Ватрушка с творогом	100	11,72	5,9	40,4	240	410					
Итого за полдник		300	17,52	10,9	48,4	340						
Итого за день			70,66	66,97	263,22	1949,44			59,56	68,23	228,65	1801,11

Неделя 2		Наименование блюда	Вес блюда гр.,мл.,шт	Возрастная категория 7-11 лет				№ Рец.	Вес блюда	Возрастная категория 12-18 лет			
День 1													
Завтрак	Каша молочная из пшеничной крупы с маслом	200/10	7,3	8,56	38,6	267	182	250/10	8,2	10,7	48,25	333	
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376	200	0,07	0,02	15	60	
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	ПР	50	3,95	0,5	24,15	116,9	
	Фрукт	100	0,2	0,3	9,8	47		100	0,2	0,3	9,8	47	
Итого за завтрак		560	11,52	9,38	87,55	490,9		560	12,42	11,52	97,2	556,9	
Обед	Икра морковная	60	1,3	4,1	8,3	75	54	100	2,1	6,8	13,8	125	
	Суп картофельный с бобовыми	200	3,92	4,26	15,38	115,54	102	250	4,9	5,33	19,23	144,43	
	Плов с птицей	220	18	39,44	43,23	415,6	265	250	19,75	25,25	47,16	496	
	Компот из изюма	200	0,6	0	29	111,2	349	200	0,6	0	29	111,2	
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	ПР	50	3,95	0,5	24,15	116,9	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	1,32	68,97	ПР	30	1,68	0,33	1,32	68,97	
Итого за обед		760	29,45	48,63	121,38	903,21		880	32,98	38,21	134,66	1062,5	
Полдник	Снежок	200	3,6	8,4	10,1	110	386						
	Слойка с повидлом	100	3,19	5,89	25,36	101,67	418						
Итого за полдник		300	6,79	14,29	35,46	211,67							
Итого за день			47,76	72,3	244,39	1605,78			45,4	49,73	231,86	1619,4	

Неделя 2		Наименование блюда	Вес блюда гр.,мл.,шт	Возрастная категория 7-11 лет				№ Рец.	Вес блюда	Возрастная категория 12-18 лет			
День 2													
Завтрак	Каша молочная (рисовая) с маслом	200/10	3,14	5,36	32,6	191	182	250/10	3,92	6,7	40,75	238,75	
	Кофейный напиток	200	3,8	21,8	14,2	264	380	200	3,8	21,8	14,2	264	
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	ПР	50	3,95	0,5	24,15	116,9	
	Яйцо отварное	1 шт.(50г)	6,3	5,7	0,3	78,7		1 шт.(50г)	6,3	5,7	0,3	78,7	
Итого за завтрак		510	17,19	33,36	71,25	650,6		560	17,97	34,7	79,4	698,35	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	1,44	3,98	6,5	67,58	87	250	1,8	4,98	8,13	84,48	
	Котлета из птицы	90	13,68	12,24	12,15	213,48	295	100	15,2	13,6	13,5	237,2	
	Соус сметанный с томатом	50	0,1	0,4	0,6	6,8	331	60	0,2	0,5	0,8	8,2	
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,9	4,1	39,84	231,86	302	180	10,68	4,92	47,81	278,23	
	Сок	200	1	0,2	20,2	86,6	ПР	200	1	0,2	20,2	86,6	
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	ПР	50	3,95	0,5	24,15	116,9	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	1,32	68,97	ПР	30	1,68	0,33	1,32	68,97	
Итого за обед		770	30,75	21,75	104,76	792,19		870	70,45	25,03	115,91	880,58	
Полдник	Оладьи с молоком сгущенным	150/20	12,8	13,1	76,3	474	401						
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376						
Итого за полдник		370	12,87	13,12	91,3	534							
Итого за день			60,81	68,23	267,31	1976,79			88,42	59,73	195,31	1578,93	

Неделя 2 День 3	Наименование блюда	Вес блюда гр.,мл.,шт	Возрастная категория 7-11 лет				№ Рец.	Вес блюда	Возрастная категория 12-18 лет			
Завтрак	Запеканка из творога со сгущенным молоком	120/30	21,92	20,78	42	405	223	170/30	30,77	27,71	56	540
	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,3	0	15,2	59	377	200/7	0,3	0	15,2	59
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	ПР	50	3,95	0,5	24,15	116,9
	Булочка Российская	100	8	8,4	78,2	342	101	100	8	8,4	78,2	342
Итого за завтрак		507	34,17	29,68	159,55	922,9		557	43,02	36,61	173,55	1057,9
Обед	Икра свекольная	60	1,4	4,1	9,2	79	54	100	2,3	6,8	15,4	132
	Борщ "Сибирский" со сметаной	200	6,25	4,5	13,75	120,5	113	250	7,5	5,4	16,5	130,38
	Котлета рыбная	90	12,04	3,94	8,44	117,34	234	100	10,68	4,92	47,81	278,23
	Соус сметанный	50	0,1	0,4	0,6	6,8	330	60	0,2	0,5	0,8	8,2
	Картофельное пюре	150	3,08	2,33	19,13	109,73	312	180	3,7	2,8	23	131,7
	Кисель из сока	200	0,16	0,08	27,5	111,36	358	200	0,16	0,08	27,5	111,36
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	ПР	50	3,95	0,5	24,15	116,9
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	1,32	68,97	ПР	30	1,68	0,33	1,32	68,97	
Итого за обед		830	28,66	16,18	104,09	730,6		970	30,17	21,33	156,48	977,74
Полдник	Снежок	200	3,6	8,4	10,1	110	386					
	Ватрушка с повидлом	100	5,95	3,97	58,83	296	410					
Итого за полдник		300	9,55	12,37	68,93	406						
Итого за день			72,38	58,23	332,57	2059,5			73,19	57,94	330,03	2035,64

Неделя 2	Наименование блюда	Вес блюда гр.,мл.,шт	Возрастная категория 7-11 лет				№ Рец.	Вес блюда	Возрастная категория 12-18 лет			
День 4												
Завтрак	Омлет натуральный с маслом	140/10	13,22	25,5	2,54	293	210	190/10	17,6	34	3,39	390,7
	Булочка домашняя	100	8	8,4	58,2	324	424	100	8	8,4	58,2	324
	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26	125,11	382	200	3,78	0,67	26	125,11
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	ПР	50	3,95	0,5	24,15	116,9
Итого за завтрак		500	28,95	35,07	110,89	859,01		550	33,33	43,57	111,74	956,71
Обед	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	200	2,2	5,2	15,58	117,9	96	250	2,64	6,24	18,7	141,48
	Шницель	90	13,32	10,08	19,98	223,2	416	100	14,8	11,2	22,2	248
	Макаронные изделия отварные	150	5,4	5	34,8	211,95	309	180	6,48	6	41,76	254,34
	Компот из ябл.суш	200	0,4	0,27	17,2	72,8	388	200	0,4	0,27	17,2	72,8
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	ПР	50	3,95	0,5	24,15	116,9
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	1,32	68,97	ПР	30	1,68	0,33	1,32	68,97
	Итого за обед		720	26,95	21,38	113,03	811,72		810	29,95	24,54	125,33
Полдник	Молоко	200	5,8	5	9,6	107	386					
	Ватрушка с творогом	100	11,72	5,9	40,4	240	410					
Итого за полдник		300	17,52	10,9	50	347						
Итого за день			73,42	67,35	273,92	2017,73			63,28	68,11	237,07	1859,2

Неделя 2	Наименование блюда	Вес блюда гр.,мл.,шт	Возрастная категория 7-11 лет				№ Рец.	Вес блюда	Возрастная категория 12-18 лет			
День 5												
Завтрак	Каша молочная (манная) с маслом	200/10	6,02	4,05	33,37	194,01	181	250/10	7,52	5,06	41,71	242,51
	Бутерброд с сыром	25/25	15,31	14,04	66,79	438,17	3	25/25	15,31	14,04	66,79	438,17
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376	200	0,07	0,02	15	60
	Фрукт	100	0,2	0,3	9,8	47	пр	100	0,2	0,3	9,8	47
Итого за завтрак		560	21,6	18,41	124,96	739,18		610	23,1	19,42	133,3	787,68
Обед	Икра овощная	60	1,04	3,3	5,9	56	56	100	1,3	4,1	7,3	70
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,73	2,8	20,45	117,9	103	250	3,28	3,36	24,54	141,48
	Картофель, тушеный с птицей	230	21,92	24,08	18,26	377,47	259	250	23,8	26,17	19,85	410,3
	Компот из свежих ягод	200	0,6	0	29	111,2	342	200	0,6	0	29	111,2
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	ПР	50	3,95	0,5	24,15	116,9
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	1,32	68,97	ПР	30	1,68	0,33	1,32	68,97
Итого за обед		840	31,92	31,01	99,08	848,44		930	34,61	34,46	106,16	918,85
Полдник	Ряженка	200	5,8	5	8,4	102	386					
	Крендель сахарный	100	8	8,2	58,2	342	415					
Итого за полдник		300	13,8	13,2	66,6	444						
Итого за день			67,32	62,62	290,64	2031,62			57,71	53,88	239,46	1706,53
Итого за 10 дней			631,08	634,66	2762,7	19090,34			610,14	569,13	2435,69	17245,25
Среднее значение: Б Ж У			63,108	63,466	276,27	1909,034			61,014	56,913	243,569	1724,525

При составлении меню использованы :

"Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников " Москва 2011;

"Сборник рецептов для обучающихся во всех образовательных учреждениях" Москва Дели плюс 2015;

"Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников " Москва Дели принт 2005;